



LEHMIRANNAN LOMAT JA HARRASTEKURSSIT 2020



Lomalla Lehmirannassa

Lehmiranta tarjoaa asiakkaille laadukkaita matkailupalveluita: hotellimajoitusta sekä kylpylä-, kokous-, ravintola- ja kahvilapalveluita. Toiminnan ytimessä ovat eläkeikäisille suunnatut ohjelmalliset lomat ja kurssit. Lehmirannassa eläkeikäiset eivät ole vain asiakasryhmä muiden joukossa, vaan numero yksi ja sydämen asia. Yhteisöllisyys, turvallisuus, ystävällisyys ja luotettavuus ovat asioita, joista pidetään kiinni.

Lomavuosi on jaettu teemaviikkoihin (5 tai 6 vrk) tai lyhyempiin jaksoihin. Lomaan sisältyy päivittäin eläkeikäisille suunniteltua liikuntaa tai ulkoilua, vesijumppaa, ohjelmallisia illanviettoja ja muuta yhdessäoloa (laulutukioita, tietovisailuja, tanssia jne.) sekä asiakkaan valitsema majoitus ruokailuineen. Jokainen voi valita, mihin ohjelmiin ottaa osaa, vai nauttiiko mieluummin vaikkapa kylpylän tai kahvilan palveluista tai ympäröivästä luonnosta. Ohjelmasisältöä muokataan lomaviikkojen teemojen sekä eri vuodenaikojen ja lomalaisten toiveiden mukaan.

Loman voi varata ryhmälle, sille voi tulla yksin, kaksin tai henkilöautoseurueella. Tarjolla on myös hotellimajoitusta Salon seudulla liikkuville matkailijoille. Ryhmille tarjottavista palveluista on saatavana erillinen esite hintatietoineen.

Eläkeliitto ry:n jäsenille on alennetut hinnat kaikissa lomatyypeissä. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa eläkeikäinen tai sitä lähestyvä. Katso esim. www.elakeliitto.fi

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

Hotellissamme tarjolla myös aamiaismajoitusta Salon seudulla vieraileville.

Varaa loma tai palvelu verkkokaupastamme: www.lehmiranta.fi



Huoneet

Suurin osa Lehmirannan majoitushuoneista on kahden hengen hotellitasoisia huoneita, joiden varustukseen kuuluu taulu-TV, puhelin, wc, suihku, viileäkaappi, hius-tenkuivain, liinavaatteet ja kylpypyyhkeet. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 25 €/vrk. Allaskahvilasta on mahdollista vuokrata kylpytakkeja ja uima-asuja.

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

HINNASTO 2020

	Normaalihinta /hlö	Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö	Normaalihinta /hlö	Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö
Lomaviikko 6 vrk	536 €	416 €		
Hostel Tervahovi	428 €	308 €		
Lomaviikko 5 vrk (*)	455 €	355 €		
Hostel Tervahovi (*)	365 €	265 €		
Puolihoitovuorokausi	92 €	77 €		
Hostel Tervahovi	72,50 €	61 €		
Sisältävät majoituksen puolihoitolla (2 hh) sekä kuntosalin ja kylpylän käytön sekä lomaohjelman. (* Hinta voimassa vain *:lla merkityillä viikoilla.)				
Yöpyminen	64,50 €	55 €		
Hostel Tervahovi	45 €	39 €		
Sisältää yöpymisen (2 hh), aamu-uinnin kylpylässä ja aamiaisen. Yhden hengen huoneen lisä / vrk				
	25 €	25 €		
Kylpylän käyttö 2 h	11 €	7,50 €		
Ruokailu			17,50 €	17,50 €
Sunnuntairuokailu			22 €	22 €
Ruokailuvaraukset ennakkoon.				
Harrastekurssien hinnat määräytyvät kurssikohtaisesti. Katso s. 16–23.				
Linja-autoryhmät €/hlö				
Pikkuloma, 1 yö			92 €	77 €
Pikkuloma, 2 yötä			182 €	152 €
Pikkuloma, 3 yötä			269 €	224 €
Pikkuloma, 4 yötä			352 €	292 €
Iltapäiväohjelmat, alk.			24 €	24 €

LOMAVIKKOKALENTERI 2020

Tammikuu

- 21.–27.1. Pelimanniviikko ja Senioritanssiloma
27.1.–1.2. Lehmira tanssii ja soi
(5 vrk, ma–la)*

Helmikuu

- 4.–10.2. Aktiiviloma
10.–15.2. Ikivihreät-lomaviikko (5 vrk, ma–la)*
18.–24.2. Viikko laulellen
25.2.–2.3. Lehmira juhla viikko

Maaliskuu

- 3.–9.3. Pelimanniviikko
10.–16.3. Ikivihreät-lomaviikko
17.–23.3. Aktiiviloma
24.–30.3. Pelimanniviikko

Huhtikuu

- 30.3.–4.4. Lehmira tanssii ja soi
(5 vrk, ma–la)*
4.–9.4. Viikko laulellen (5 vrk, la–to)*
14.–19.4. Aktiiviloma (5 vrk, ti–su)*
22.–27.4. Viikko laulellen (5 vrk, ke–ma)*
28.4.–4.5. Vapun pelimanniviikko

Toukokuu

- 4.–9.5. Lehmira tanssii ja soi
(5 vrk, ma–la)*
11.–17.5. Keski-Pohjanmaan piirin Lehmira juhla viikko (ma–su)
19.–25.5. Lehmira juhla viikko
25.–30.5. Viikko laulellen (5 vrk, ma–la)*

Kesäkuu

- 31.5.–5.6. Aktiiviloma (5 vrk, su–pe)*
9.–15.6. Lehmira tanssii ja soi
16.–22.6. Juhannusloma
23.–29.6. Viikko laulellen

Heinäkuu

- Tauko lomaviikoista (29.6.–19.7.)
21.–27.7. Senioritanssiloma
28.7.–3.8. Lehmira juhla viikko

Elokuu

- 4.–10.8. Lehmira tanssii ja soi
11.–17.8. Ikivihreät-lomaviikko
18.–24.8. Viikko laulellen
25.–31.8. Kuoroloma

Syyskuu

- 1.–7.9. Pelimanniviikko
8.–14.9. Ikivihreät-lomaviikko
15.–21.9. Lehmira tanssii ja soi
22.–28.9. Aktiiviloma

Lokakuu

- 29.9.–5.10. Pelimanniviikko
5.–10.10. Viikko laulellen (5 vrk, ma–la)*
13.–19.10. Ikivihreät-lomaviikko
20.–26.10. Lehmira juhla viikko
27.10.–2.11. Lehmira tanssii ja soi

Marraskuu

- 3.–9.11. Pelimanniviikko
10.–16.11. Ikivihreät-lomaviikko
19.–23.11. Pikujoululoma (2 tai 4 vrk)
24.–30.11. Aktiiviloma

Joulukuu

- 1.–7.12. Pelimanniviikko
22.–27.12. tai 23.–27.12. Joulupaketti (5 tai 4 vrk)

(5 vrk)* = Viiden vuorokauden lomaviikon pakettiin on voimassa ainoastaan näin merkityillä viikoilla.

Lomaviikkojen sisältö

Lomaviikkoihin kuuluu teemaohjelman lisäksi esimerkiksi liikuntatuokioita sisällä, ulkona tai vedessä sekä ohjattua toimintaa ja muuta yhdessäoloa (aivojumppaa, yhteislaulua, juttutuokioita tai leikkimielisiä kisailuja tai visailuja). Iltaisin viihdytään illanvietoissa ja/tai tansseissa.

Viikon ohjelma rakentuu vuodenajan, asiakastoiveiden ja ohjaajan erikoisosaamisen mukaan. Siksi kaikki viikot, saman teeman sisälläkin ovat erilaisia. Lomaviikkoesittelyissä kerrotaan suuntaa antavia aiheita ja esimerkkejä viikon ohjelmasta.

Loman voi varata koko teemaviikon ajaksi, tai viikon sisältä voi valita myös lyhyemmän (1–5 vrk) mittaisen lomajakson.

Pelimanniviikkojen kohdalla lyhyempien lomien varauksissa voi olla rajoituksia. Katso hinnasto s. 3. Loman voi varata ryhmälle, sille voi tulla yksin kaksin tai henkilöautoseurueella.

Yksi puolihoitovuorokausi sisältää majoituksen, aamiaisen, yhden lämpimän aterian, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä lomapäivien ohjelmasisällön. Myös ajankohtaan osuvat konsertit, esiintyjät ja ohjelmalliset ruokatapahtumat kuuluvat majoittuvien asiakkaiden loman hintaan.

Muutokset mahdollisia.



Aktiivilomat 2020

Aktiivista lomailua aktiivisille eläkeläisille. Lomaviikko sisältää monipuolista sekä aktivoivaa lomaohjelmaa. Näille viikoille sijoittuvat Lehmirannan ohjelmalliset ruokatapahtumat vaihdellen kreikkalaisesta ja itämaisestä illasta ruokatapahtumien uutuuteen kantri-iltaan. Liikuntaa, aivojumppaa, tanssia, laulua sekä iloisia illanviettoja – niistä on Lehmirannan aktiivilomat tehty.

4.–10.2. Aktiiviloma

Ke 5.2. klo 18 Mafioso-ilta, italialainen ilta ohjelmiseen ja ruokineen

17.–23.3. Aktiiviloma

Ke 18.3. klo 18 Kreikkalainen ilta ruokineen ja ohjelmiseen
Pe 20.3. klo 16 Ailainkeri ja seminologi Arska esittävät StandUppia, eli huumoria seisoma-asennossa
Viikon yhteydessä myös Sinkkuloma 20.–23.3. (ks. Minilomat s. 14)

14.–19.4. Aktiiviloma (5 vrk, ti–su)*

Ke 15.4. klo 18 Itämainen ilta turkkilaisine ruokineen ja kansantanssijoineen
Pe 17.4. klo 16 Viihdetaiteilija ja koomikko Päivi Mäkinen tulkitsee Edith Piafin kappaleita ja tarinoi tämän elämästä. Säestys ja tanssimusiikki Veli-Matti Friman

31.5.–5.6. Aktiiviloma (5 vrk, su–pe)*

Ke 3.6. klo 18 Karibialainen ilta ruokineen ja ohjelmiseen

22.–28.9. Aktiiviloma

Ke 23.9. klo 18 Kantri-ilta ohjelmiseen ja amerikkalaisine ruokineen
Pe 25.9. klo 16 Kotimaisten kynäniekkain kavaladi. Lausunta Eila Mamia, musiikki Janne Kuusinen ja Aki Toivoniemi

24.–30.11. Aktiiviloma

Ke 25.11. klo 18 Mafioso-ilta – italialainen ilta ohjelmiseen ja ruokineen
Pe 27.11. klo 16 Black Friday -yllätysohjelma
Viikon yhteydessä myös Sinkku- ja Karaokeilomat 27.–30.11. (ks. Minilomat s. 14–15)

Muutokset mahdollisia.



Ikivihreät lomaviikot 2020

Ikivihreät-teemaviikko sisältää runsaasti musiikkipitoista ohjelmaa ja perinteistä tanssimusiikkia 40-, 50- ja 60-luvuilta. Loman ohjelmaan kuuluvat erityisesti yhteislaulu, musiikkiliikunta sekä musiikkiaiheinen tietovisa tai levyraati. Talon tanssiorkesteri soittaa tanssit loman jokaisena iltana ja vähintään kerran viikossa tanssitaan myös päivätanssit.

10.–15.2. Ikivihreät-lomaviikko (5 vrk, ma–la)*

Ke 12.2. klo 19 Vintage Kabaree – burleskityyppinen musiikki- ja tanssiesitys
Pe 14.2. klo 16 Ystävänpäivän konsertti, Slaavilaisia lauluja / Roope Pelo

10.–16.3. Ikivihreät-lomaviikko

To 12.3. klo 19 Circus Johku esiintyy
Pe 13.3. klo 16 Ihana kevät -konsertti ja päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo
Viikon yhteydessä myös Vihdoinkin vapaalla -viikonloppu (13.–16.3.) juuri eläkkeelle jääneille. (ks. Minilomat s. 15)

11.–17.8. Ikivihreät-lomaviikko

Ke 12.8. klo 19 Sellaista elämä on – runo- ja lauluesitys / Reijo Vähälä

8.–14.9. Ikivihreät-lomaviikko

Ke 9.9. klo 19 Lookinen nainen – Harrastajateatteri Hassut Haahkat esiintyy
Pe 11.9. klo 16 Swing Mamas -lauluyhtye esiintyy. Sadonkorjuulounas ennen ohjelmaa

13.–19.10. Ikivihreät-lomaviikko

To 15.10. klo 19 Circus Johku esiintyy
Pe 16.10. klo 16 Kilot irti elämästä -brittikomedia – Viihdetaiteilija ja koomikko Päivi Mäkinen esiintyy

10.–16.11. Ikivihreät-lomaviikko

Ke 11.11. klo 19 Maalaiskomiikkaa: Rengin kosto / Länsmäkiset ryhmä
Pe 13.11. klo 16 Swing Mamas -lauluyhtye esiintyy

Muutokset mahdollisia.



Pelimanniviikot 2020

Pelimanniviikot ovat suosittuja musiikin-täyteisiä viikkoja, joiden aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää, vanhaa tanssimusiikkia on takuuvarmasti joka ilta.

Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Kullekin viikolle otetaan soittajia edulliseen pelimannihintaan, joka edellyttää osallistumista harjoituksiin, yhteissoittoihiin sekä tanssioittoon loman aikana. Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä, kunhan yhteissoitto onnistuu. Loman aikana on tilaisuuksia, joiden ohjelmistossa on erityisesti vanhan ajan tanssimusiikkia.

21.–27.1. Pelimanniviikko ja Senioritanssiloma

Su 26.1. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

3.–9.3. Pelimanniviikko

Pe 6.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

Su 8.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

24.–30.3. Pelimanniviikko

Pe 27.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

Su 29.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

28.4.–4.5. Vapun pelimanniviikko

To 30.4. klo 18 Vappuaaton Pelimannisoitot ja -orkesteritanssit
Su 3.5. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

1.–7.9. Pelimanniviikko

Pe 4.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

Su 6.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

29.9.–5.10. Pelimanniviikko

Pe 2.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

Su 4.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

3.–9.11. Pelimanniviikko

Pe 6.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

1.–7.12. Pelimanniviikko

Pe 4.12. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit. Jouluruoka ennen soittoa.

Muutokset mahdollisia.

Lehmiranta tanssii ja soi 2020

Viikon aikana Lehmirannassa soi musiikki eri tavoin. Ohjelmaan kuuluvat yhteislaulut, musiikkiliikunta sekä musiikkiaiheet tietovisat. Lomalla kuullaan esim. konsertteja tai lauletaan karaokea. Lisäksi viikon aikana voidaan nähdä tanssiesitys tai nauttia aidon tanssiorkesterin tahdeista.

27.1.–1.2. Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk, ma–la)*

Ke 29.1. klo 19 Viihdemusiikin helmet -konsertti ja tanssit / Taina Laiho yhtyeineen

Pe 31.1. klo 16 Tukkilaišuumoria ja -musiikkia / Matti Lepänhaara

30.3.–4.4. Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk, ma–la)*

To 2.4. klo 16 Yhden illan tango -konsertti ja päivätanssit / Kaija Pohjola

4.–9.5. Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk, ma–la)*

Ke 6.5. klo 19 Maalaiskomiikkaa – Rengin kosto / Länsmäkiset ryhmä
Pe 8.5. klo 16 Ailainkeri ja seminologi Arska esittävät StandUppia, eli huumoria seisoma-asennossa

9.–15.6. Lehmiranta tanssii ja soi

Ke 10.6. klo 19 Vintage Kabaree – burleskityyppinen musiikki- ja tanssiesitys
Pe 12.6. 16 The Senior Vois of Lehmiranta kilpailun semifinaali
Su 14.6. klo 16 The Senior Vois of Lehmiranta kilpailun finaali

4.–10.8. Lehmiranta tanssii ja soi

Ke 5.8. klo 19 Musiikkiohjelma Aikuisten oikeesti / Viihdetaiteilija ja muusikko Veli-Matti Friman

15.–21.9. Lehmiranta tanssii ja soi

Ke 16.9. klo 19 Humoristi-hanuristi Matti Lepänhaara -show
Pe 18.9. klo 16 Ilta pohjolassa -konsertti ja päivätanssit / Kaija Pohjola

27.10.–2.11. Lehmiranta tanssii ja soi

To 29.10. klo 19 Octoberfest-lauluilta – pukeudu halutessasi tyylin mukaan hattuihin ja henkseleihin
Pe 30.10. klo 16 Laila Kinnusen ja Olavi Virran tunnelmissa konsertti / Roope Pelo ja Sanna Takatalo-Heinonen



Eläkeliitto



Sukupolvien ketjussa



Viikko laulellen 2020

Nyt on lupa laulaa myös suihkussa tai jumpatessa! Tällä lomaviikolla lauletaan paljon, yhdessä ja erikseen, esiintyen tai omaksi iloksi – muuta lomaohjelmaa unohtamatta. Liikunta- tai venyttelytuokiot, aivopähkinät ja vesijummat ovat mukana näilläkin viikoilla. Laulellen viikoilla yhteislaulut ovat isossa roolissa. Myös Karaoke-ystäville on mahdollisuuksia tarttua mikrofoniin.

18.–24.2. Viikko laulellen

17.–19.2. Isovanhempien ja lastenlasten lomapaketti, jonka aikana esiintyvät mm. Taikuri Aaro Sorva sekä Rokki-Rami (Rami Tapper). (ks. Minilomat s. 15)

Pe 21.2. klo 16 Suulaat savottamiehet – humoristihanuristit Sepot Lankinen ja Soittila esiintyvät ja tanssittavat

4.–9.4. Viikko laulellen (5 vrk, la-to)*

Ti 7.4. klo 16 Kari Tapion tunnelmissa -konsertti ja tanssit / Rami Tapper

22.–27.4. Viikko laulellen (5 vrk, ke-ma)*

Pe 24.4. klo 16 Laila Kinnusen ja Olavi Virran tunnelmissa konsertti / Roope Pelo ja Sanna Takatalo-Heinonen. Viikon yhteydessä myynnissä myös erillinen karaokelomapaketti 24.–27.4. (ks. Minilomat s. 15)

25.–30.5. Viikko laulellen (5 vrk, ma-la)*

Ke 27.5. klo 19 Euroopan ympäri musiikki-ilottelu / Taina Laiho yhtyeineen

23.–29.6. Viikko laulellen

Ke 24.6. klo 19 Ihana 60-luku -konsertti. Mm. Elvistä ja Beatlesta tulkitsemassa Sanna Takatalo-Heinonen, Heli Salminiemi sekä Johnnys Garage -bändi.

18.–24.8. Viikko laulellen

Ke 19.8. klo 20 Suulaat savottamiehet – humoristihanuristit Sepot Lankinen ja Soittila esiintyvät ja tanssittavat
To 20.8. klo 19 Ailainkeri ja seminologi Arska esittävät StandUppia, eli huumoria seisoma-asennossa

5.–10.10. Viikko laulellen (5 vrk, ma-la)*

Ke 7.10. klo 19 Kekri-iltamat – komiikka ja musiikkia / Länsmäkiset ryhmä
Pe 9.10. klo 16 Syksyn sävel -konsertti ja päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo
La 10.10. Eläkeliiton valtakunnallinen Karaokekilpailu
Su 11.10. Eläkeliiton valtakunnallisen Karaokekilpailun finaali
Huom! Seuraa ilmoitteluamme majotuspaketeista karaokefinaalien yhteydessä.

Lehmirannan juhlaviikot 2020

Eläkeliitolla tulee vuonna 2020 täyteen 50 vuotta eläkeläisten etujen ja hyvinvoinnin edistäjänä. Liitto on tuona aikana kasvanut maan suurimmaksi eläkeläisjärjestöksi lähes 130 000 jäsenellään. Samalla Lehmirannan lomakeskus täyttää 45 vuotta. Siinä on juhlan aihetta kerrakseen, mitä juhlitetaan vuoden aikana erityisesti neljän eri viikon aikana. Kaikki juhlaviikot sisältävät arvokkaan kahvikonsertin, teatteriesityksen, musiikkia, juhlalounaan sekä -konsertin. Juhlavuotta muistetaan myös eri tavoin lomaohjelman sisällöissä tietokilpailuissa, historiakatsauksissa tms.

25.2.–2.3. Lehmirannan juhlaviikko

Ke 26.2. klo 19 Kahvikonsertti – suomalaisia säkeitä sanoin sekä sävelin / Eila Mamia, Janne Kuusinen ja Aki Toivoniemi

Pe 28.2. klo 16 Mikko Alatalo Duon konsertti ja päivätanssit
Harrastajateatteri Hassut haahkat esiintyy: Lookinen nainen

19.–25.5. Lehmirannan juhlaviikko

Ke 20.5. klo 19 Kahvikonsertti – suomalaisia säkeitä sanoin sekä sävelin
Pe 22.5. klo 16 Koskaan et muuttua saa -konsertti ja päivätanssit / Pasi Kaunisto
Harrastajateatteri Hassut haahkat esiintyy: Lookinen nainen

28.7.–3.8. Lehmirannan juhlaviikko

Ke 29.7. klo 19 Kahvikonsertti – suomalaisia säkeitä sanoin sekä sävelin
Pe 31.7. klo 16 Koskaan et muuttua saa -konsertti ja päivätanssit / Pasi Kaunisto
Harrastajateatteri Hassut haahkat esiintyy: Lookinen nainen

20.–26.10. Lehmirannan juhlaviikko

Ke 21.10. klo 19 Kahvikonsertti – suomalaisia säkeitä sanoin sekä sävelin
Pe 23.10. klo 16 Mikko Alatalo Duon konsertti ja päivätanssit
Harrastajateatteri Hassut haahkat esiintyy: Lookinen nainen

Muutokset mahdollisia.





Muita teemaviikkoja 2020

21.–27.1. ja 21.–27.7. Senioritanssiloma

Senioritanssilomilla on päivittäin senioritanssinopastusta alkeis- ja jatkokoryhmissä tanssinopettaja Laura Cedarsin johdolla. Voit poimia opetuksesta muutaman tunnin tai osallistua koko viikon senioritanssitarjontaan. Viikon aikana on runsaasti muutakin lomaohjelmaa, yhteislaulua, aivojumppaa jne. Tammikuun senioritanssiloma on samaan aikaan Pelimanniin kanssa.

Kerrothan lomavarauksen yhteydessä, jos aiot osallistua senioritanssin ohjaukseen. Senioritanssi on tutkitusti hyvä liikuntamuoto myös aivoterveydelle ja mielen hyvinvoinnille. Senioritanssin ohjaukseen voi osallistua yksin tai oman parin kanssa. Heinäkuun lomaviikolla voi halutessaan lisäkorvausta vastaan osallistua Round-tanssikurssille. Kurssiopetusta päivittäin 1-2 tuntia ja kurssin hinta sisältää myös cd:n sekä ohjausmateriaalia.

11.–17.5. Eläkeliiton Keski-Pohjanmaan piirin Lehmiraanan valloitus

Eläkeliiton Keski-Pohjanmaan piiri on varannut Lehmiraanan yhdistystensä käyttöön kokonaiseksi viikoksi touko-kuussa. Piirin yhdistykset viettävät yhteistä aikaa lomailien ja liikkuessa sekä pääsevät esittämään omia harjoiteltuja ohjelmiaan illanvietoissa ja muissa tilaisuuksissa viikon aikana. Tervetuloa Keski-Pohjanmaa!

16.–22.6. Juhannusloma

Juhannuksena Lehmiraanassa vietetään suomalaista keskikesän juhlaa perinteisin menoin. Viikon aikana nautitaan iloisesta seurasta sekä kesästä liikkumalla ja herkuttelemalla. Lehmijärven rannalla, luonnon keskellä lauletaan yhteislauluja, tarinoidaan, jumputaan ulkona, salissa ja altaalla sekä pelataan hauskoja pihapelejä. Viihdytään yhdessä kisailen ja visailen.

Ke 17.6. nähdään brittikomedia Saippuasta sairas, viihdetaiteilija ja koomikko Päivi Mäkinen esiintyy. Aattona vietetään juhannusjuhlat orkesteritansseineen. Tällä viikolla myynnissä myös isovanhempien ja lastenlasten lomapaketti 15.–18.6. (ks. Minilomat s. 15)

25.–31.8. Kuoroloma

Kuorolomalla pääsevät ääneen kaikki yhdessä laulamista innostuneet. Eryteisesti eläkeläisyhdistysten omat kuorot ja lauluryhmät toivotetaan tervetulleiksi. Viikon aikana kaikki voivat osallistua yhteiseen lomaohjelmaan, liikuntaan, aivojumppaan ja iltatansseihin, mutta lauluryhmät saavat myös aikaa hioa omia esityksiään ja esiintyä muille. Omatoimisesti lomalle tulleista kootaan tarvittaessa oma lauluryhmä. Yhteislaulu kajahtaa koko joukon voimin varmasti näyttävästi! Lauluryhmien vetäjille tai kuoronjohtajille on viikon aikana tarjolla ohjaajakoulutusta. Lisätietoa myöhemmin. Varaa kuitenkin jo ajankohta kalenterista itsellesi ja kuorollesi.

19.–23.11. Pikkujoulu loma (2 tai 4 vrk)

Lehmiraanan pikkujoulu loma on kaikille eläkeikäisille tarkoitettu tilaisuus juhlistaa pikkujoulua muiden samanhenkisten seurassa. Tähän pikkujouluun on kutsuttu osallistumaan kaikki eläkeikäiset yksin tai ryhmässä. Ohjelmallisen pikkujoulu loman aikana vesijumputaan sekä lauletaan ja tanssitaan jouluisissa tunnelmissa. Loma sisältää joulukonsertin sekä jouluruoan Lehmiraanan noutopöydästä. Ryhmien on myös mahdollista varata tila omalle pikkujouluohjelmalleen.

Hinta 4 vrk: 380 € / hlö
tai 332 € / Eläkeliitto ry:n jäsen.

Hinta 2 vrk: 190 € / hlö
tai 166 euroa / Eläkeliitto ry:n jäsen.

22.–27.12. tai 23.–27.12. Lehmiraanan joulu (5 tai 4 vrk)

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

Hinta 5 vrk: 624 € / hlö
tai 548 € / Eläkeliitto ry:n jäsen.

Hinta 4 vrk: 536 € / hlö
tai 468 € / Eläkeliitto ry:n jäsen.



Muutokset mahdollisia.

Minilomat 2020

Lomaviikkojen ja puolihoitolomien lisäksi voit valita lomakokonaisuuden myös lyhyemmistä Minilomistamme. Minilomat ovat puolihoitolomia, joiden hintaan sisältyy majoitus puolihoitolla kahden hengen huoneessa sekä kylpylän käyttö ja lomaohjelma kyseisenä aikana. Minilomia ei voi jakaa osiin eikä niistä voi poimia vain yksittäisiä tiettyjä palveluita. Minilomat on tarkoitettu yksittäisille asiakkaille, pariskunnille tai pienseurueille (ei linja-autoryhmille).



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

Viikonlopputarjous 2 vrk (la–ma)

Hinta: 170 € /hlö (2hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 138 euroa/hlö (2hh)

Viikonlopputarjous 3 vrk (pe–ma)

Hinta: 250 € /hlö (2hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 205 euroa/hlö (2hh)

Hääpäiväloma

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

Viettätkää hääpäivänne Lehmirannan lomakeskuksessa. Lomakeskus juhlistaa merkkipäivänne tarjoamalla teille lei-

voskahvit vierailunne aikana.

Hinta: 184 € /vrk /pariskunta (2 henk.),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 154 € /vrk /pariskunta (2 henk.)

Syntymäpäiväloma

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

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

Hinta: 92 € /hlö /vuorokausi (2hh)

Eläkeliitto ry:n jäsenet 77 euroa /hlö /vuorokausi (2hh).

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

Vierastarjoilujen tiedustelut sekä varaukset, kahvila- ja ravintolatoiminnan vastaava Helena Suonio, puh. 040 727 5362.

Hemmotteluloma 3 vrk

Hemmotteluloma on kolmen vuorokauden hyvinvointiloma, joka tarjoaa virkistystä keholle ja mielelle. Pakettiin

sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, lomaohjelmiin osallistuminen, kylpylän käyttö sekä valinnan mukaan joko osahieronta (30 min) tai hemmotteluhoito jaloille (30 min) sekä 40 min. hoitokerta suola-huoneessa. 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: 286 € / hlö (2 hh), *Eläkeliitto ry:n jäsenet 246 euroa / hlö (2 hh).*

Hinta 3 vrk hieronnalla: 284 € / hlö (2 hh), *Eläkeliitto ry:n jäsenet 244 euroa / hlö (2 hh).*

Kyseessä on matkapalveluyhdistelmä. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Lehmirannan lomakeskus.

Sinkkuloma

20.–23.3.2020 ja 27.–30.11.2020

Toivottu viikonloppuloma varttuneille sinkuille – sekä miehille että naisille. Viikonloppun aikana ohjelmaa myös yhdessä lomakeskuksen muiden lomavieraiden kanssa. Ohjelmassa huumoria, pelejä, aivojumbppaa, tarinoita, vesijumbppaa ja yhteislauluja. 20.3. luovassa StandUppia seisoma-asennossa á la Ailainkeri ja seminologi Arska sekä 27.11. Black Friday yllätysesiintyjä. Ohjelmaisäntänä ja tarinankertojana toimii humoristi-hanuristi Seppo Soittila.

Sinkkulomaohjelman lisäksi hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, lomaohjelmiin osallistuminen sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Hinta 3 vrk: 265 € / hlö (2 hh),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 220 euroa / hlö (2 hh).

Karaoke-loma

24.–27.4. ja 27.–30.11.2020

Karaoke-lomalla pääset nauttimaan lauluharrastuksestasi muun lomailun ja rentoutumisen ohessa. Karaoke-loma on erityisesti yhdessäoloa muiden laulajien kanssa. Pääset kuulemaan toisten suorituksia ja kokeilemaan itse erilaisia kappaleita laadukkailla karaokelaitteilla osaavan karaokeohjaajan opastamana. Päivittäisten Karaoke-lauluaikojen lisäksi loman hintaan sisältyy majoitus puolihoitolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä mahdollisuus osallistua Lehmirannan muuhun ko. ajankohdan lomaohjelmaan tapahtumiseen, konsertteineen ja tansseineen.

Hinta 3 vrk: 265 € /hlö (2 hh),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 220 euroa / hlö (2 hh)

Isovanhemmat ja lapsenlapset -loma

17.–19.2. ja 15.–18.6.2020

Hiihtoloma ja kesä on usein mummujen ja vaarien sekä lastenlasten yhteistä

aikaa, joskus jopa käytännön pakosta. Lehmiranta tarjoaa näille ajankohdille kaksi isovanhemmille ja erityisesti myös lapsenlapsille suunnattua lomajaksoa. Päivittäin on ohjattua yhteistä ohjelmaa, aartenetsintää, karaokea, pelailua, ulkoilua, leikkimistä, liikkumista, musisointia, uintia tms. Lehmirannan keittiö huolehtii kaikkien ruokailusta! Helmikuisen lomapakettin aikana esiintyvät Taikuri Aaro Sorva (17.2.) sekä Rokki-Rami (trubaduuri Rami Tapper, 18.2.). Juhannusviikolla esiintymässä on Circus Johku (16.6.). Loman hintaan sisältyy majoitus puolihoitolla (2 hh) +iltapala, kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä mahdollisuus osallistua Lehmirannan lomaohjelmaan tapahtumiseen, konsertteineen ja tansseineen.
Hinta: alk. 107 € / vrk / hlö (2 hh)
Eläkeliitto ry:n jäsenet 92 euroa / hlö (2 hh), lapset (4–14 v.) alk. 58 euroa / vrk / hlö (2 hh)

Vihdoinkin vapaalla!

13.–16.3.2020

Tämä viikonloppuloma on suunniteltu juuri eläkeiän saavuttaneille tai sitä lähestyville. Eläkkeelle jääminen on suuri elämänmuutos. Ystävät ovat ehkä vielä työelämässä. Sana eläkeläinen ei kuulosta omalta. Olet vihdoinkin vapaalla, mutta mitäs nyt? Tule viettämään aktiivista lomaa muiden samassa elämäntilanteessa olevien seurassa. Rentoudu kylpylän poreissa ja nauti keskusteluis-

ta saunan lauteilla. Tanssi tai laula. Voit reippailla luonnossa tai loistaa baarivisan valtiaana. Viikonloppuun sisältyy myös tunnelmallinen kotailta tulen äärellä. Ilonpidon lomassa pohditaan porukalla erilaisia eläkkeelle jäämiseen liittyviä kysymyksiä esim. ajankäytöstä, sosiaalisista suhteista, rahankäytöstä, terveydestä tms. Hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, kotailan nuotiomakkarat, mahdollisuus osallistua lomaohjelmaan tapahtumiseen, konsertteineen ja tansseineen sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Hinta 3 vrk: 265 € / hlö (2 hh),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 220 euroa / hlö (2 hh).

Lisäksi järjestämme edelleen pitkän vuotta pop-up Viihdeviikonloppuja, joihin sisältyy monipuolisen lomaohjelman lisäksi runsas kattaus viihdettä: konsertti ja/ tai teatteriesitys sekä orkesteritanssit mahdollisen tähtiartistin kera. Seuraa ilmoitteluaamme mm. verkkosivuiltamme: www.lehmiranta.fi

LEHMIRANNAN HARRASTEKURSSIT 2020

Harrastekursseilla pääset oppimaan uutta, ylläpitämään taitojasi ja tapaamaan samanhenkisiä ihmisiä eri puolilta Suomea. Harrastekurssille osallistujat saavat oman kurssiohjelmansa, jonka lisäksi he voivat osallistua myös Lehmirannan lomaohjelmaan ja illanviettoihin sekä ajankohtaan osuviin konsertteihin ja muihin tilaisuuksiin.

Kurssien hinnat määräytyvät kurssikohtaisesti ja ne on mainittu jokaisen kurssin kohdalla erikseen. Hinta sisältää majoituksen yhdelle puolihoitolla kahden hengen huoneessa, kurssin opetuksen, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä mahdollisuuden osallistua lomakeskuksen iltaohjelmiin.

Ilmoittautumiset kaikille kurseille viimeistään kuukautta ennen kurssin alkua, maanantaista perjantaihin klo 8.00–16.00, puh. 02 7275 200. Kurssien toteutuminen varmistuu ilmoittautumisajan päätyttyä. Mahdollisesti vapaaksi jääneitä paikkoja voi kysellä myöhemminkin.

Muutokset mahdollisia.

Tammikuu

21.–27.1. Talviliikuntakurssi

Helmikuu

4.–10.2. Viihdelaulukurssi

4.–10.2. Harmonikansoitto- ja laulukurssi

10.–15.2. Paritanssin peruskurssi

18.–24.2. Karaoke- ja lauluklinikkakurssi

21.–24.2. Lihaskunto- ja kuntosalikurssi

Maaliskuu

10.–16.3. Kirjoittajakurssi

17.–20.3. Viherpeukalon niksikurssi

17.–23.3. Arjen tietotekniikkataidot I

Huhtikuu

14.–19.4. Akvarellimaalauskurssi

23.–27.4. Lavatanssin pika-alkeet

Toukokuu

19.–22.5. Villiyrttikurssi

21.–25.5. Tanssien ympäri maailmaa

22.–25.5. Geokätköilyn perusteet ja ulkoliikuntakurssi

Kesäkuu

9.–15.6. The Senior Vois of Lehmiraanta

12.–15.6. Vesiliikuntakurssi

Heinäkuu

21.–27.7. Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille

24.–27.7. Runokurssi – muistoina paperille

28.7.–3.8. Kesäliikuntakurssi

Elokuu

10.–14.8. Muistijoogaa ja Pilatesta senioreille

Syyskuu

10.–14.9. Syksyn luontoliikuntakurssi

15.–18.9. Kerron sen kuvin verkossa

18.–21.9. Viherpeukalon syysniksikurssi

Lokakuu

13.–19.10. Paritanssin jatkokurssi

13.–19.10. Laulu- ja musiikkikurssi

20.–26.10. Seniorien uimakoulu

27.10.–2.11. Harmonikansoitto- ja laulukurssi

Marraskuu

13.–16.11. Lattaritanssien alkeet

19.–23.11. Arjen tietotekniikkataidot II

24.–28.11. Lavis – lavatanssijumppakurssi

26.–30.11. Karaoke- ja lauluklinikkakurssi

Joulukuu

1.–5.12. Jouluasokartelukurssi



Muutokset mahdollisia.

Liikunta ja tanssi

Talviliikuntakurssi 21.–27.1.2020

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 534 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 432 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Talviliikuntakurssilla liikutaan talvisessa raikkaassa ulkosäässä ja vastapainona myös sisällä ja altaassa. Kurssi sisältää talvisia liikuntamuotoja, mm. lumikenkä- ja sauvakävelyä, luonnon kuntosalia ja metsäisissä maisemissa patikointia. Lisäksi ohjelmassa on kuntosaliharjoittelua ja erilaisia kunto-, kuminauha- ja käsipainojumppia, unohtamatta tehokasta vesijumppaa. Mikäli lumitilanne sallii, ohjelmassa myös hiihtoa. Samaan aikaan on pelimanniviikko (s. 9) ja senioritanssiloma (s.13).

Paritanssin peruskurssi 10.–15.2.2020

Kouluttajana tanssinopettaja Antti-Ville Heikkilä

Hinta: 470 € / hlö / 5 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 395 € / hlö / 5 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Kurssilla harjoitellaan suomalaisen lavatanssikulttuuriin liittyviä tansseja perinteisistä lajeista uudempiin tuulahdukseen. Mukana on esimerkiksi valssia, tangoa, foksia, humpppaa, fuskua ja buggia. Nykyään lavoilla tavataankin jo liki kaksikymmentä tanssilajia! Lopullinen kurssitarjonta muovautuu kurssilaisten toiveet huomioiden. Lisäksi kurssilla opetellaan yleistä vientiä ja seuraamista, johon koko paritanssi perustuu. Opettaja pitää huolen myös kurssilaisten jaksamisesta erilaisin venyttely- ja rentoutusharjoituksin. Voit tulla vaikka ilman paria – kaikki pääsevät varmasti tanssimaan. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Tällä viikolla orkesteritanssit joka ilta.

Lihaskunto- ja kuntosalikurssi 21.–24.2.2020

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 270 € / hlö / 3 vrk (2 hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenet: 240 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssi on tarkoitettu kaikille kunnostaan ja terveydestään huolehtiville ja uusista virikkeistä kiinnostuville miehille ja naisille. Kurssilla pääset tutustumaan erilaisiin liikuntamuotoihin ja saat tietoa terveydestä sekä sen ylläpidosta. Kurssilla myös ulkoillaan, venytellään, rentoudutaan ja tutustutaan mm. kuntosali- ja kuntopiiriharjoitteluun. Kurssin loputtua saat kotiin mukaasi kurssimateriaalia, jotta voit jatkaa harjoittelua itsenäisesti kotioloissa. Kurssi sopii miehille ja naisille! Lue myös Viikko laulellen -loman ohjelmasta s. 11.

Lavatanssin pika-alkeet 23.–27.4.2020

Kouluttajana Sanna Takatalo-Heinonen

Hinta: 388 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 336 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssilla opetellaan lavatanssilajeista hidasta valssia, foksia ja tangoa ja mahdollisesti mukaan voidaan ottaa joku toivelaji. Lisäksi harjoitellaan tanssitekniikkaa. Kurssille voit tulla vaikka ilman paria. Lue myös Viikko laulellen -loman ohjelmasta s. 11.

Tanssien ympäri maailmaa 21.–25.5.

Kouluttajana Laura Cedars

Hinta: 388 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 336 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssilla tutustutaan monipuolisesti tansseihin ympäri maailman. Ohjelmassa on Country-rivatanssia, lattareita, irlantilais-



ta- sekä itämaista tanssia. Opetellaan helppoja tanssisarjoja sekä kuhunkin tanssityyliin tyypillisiä askeleita ja liikkumista. Kaikki tutustuttavat tanssit ovat yksin/ryhmässä tanssittavia. Luvassa hauska ja informatiivinen tanssikokemus. Tanssimisen lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus osallistua lomakeskuksen iltaohjelmiin sekä nauttia esim. kylpylän palveluista tai ympäröivästä luonnosta. Kurssin ajankohtaan osuu Pasi Kauniston konsertti ja päivätanssit, jotka sisältyvät kurssin hintaan. Lue myös Lehmirannan juhla viikon ohjelmasta s. 10.

Geokätköily- ja ulkoliikuntakurssi 22.–25.5.2020

Kouluttajina erä- ja luonto-opas Mia Vieltojärvi sekä Lehmirannan liikunnanohjaajat

Hinta: 300 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 270 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Geokätköily on nykyajan aarteensintää, jossa haetaan toisten harrastajien piilottamia geokätköjä älypuhelimien asennetun ilmaisen sovelluksen, GPS-paikantimen tai kartan avulla. Geokätköjä on kaikkialla maailmassa – kaupungeissa, maalla, metsissä, saarissa ja rannoilla. Suomessa on yli 80 000 kätköä ja uusia tulee lähes päivittäin. Parhaimmillaan geokätköily on mukavaa ulkona liikkumista ja kätköjen etsiminen sopii hyvin 60+ ikäisille. Kuntoilun lisäksi geokätköily pistää myös aivot töihin, ulkoilun virkistävästä vaikutuksesta puhumattakaan. Omalle kunnolle sopivat kohteet voi valita annettujen vinkkien avulla sekä arvioimalla geokätkön maaston vaikeusastetta. Kurssilla tutustutaan lajin historiaan, harrastamiseen ja tarvittaviin välineisiin. Sopii aloittelijoille ja jo lajia harrastaville. Kurssia varten tarvittavat oman älypuhelimien, johon maksuttoman sovelluksen voi asentaa kurssin aluksi. Päivittäin käydään maastossa etsimässä kätköjä ja harrastetaan muutakin ulkoliikuntaa. Lue myös Lehmirannan juhla viikon ohjelmasta s. 10.

Vesiliikuntakurssi 12.–15.6.2020

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 270 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 240 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssi on tarkoitettu kaikille vedessä liikkumisesta pitävälle ja uusia vedessä liikkumisen muotoja etsiville. Kurssi sisältää vesijumppaa eri välinein, lötköpötköillä, käsipainoilla, frisbeillä ym. Tutustutaan myös Allas-Lavikseen ja kiertopisteharjoitteluun altaassa. Lisäksi rentoutusta ja mukavia pikku piristehelmiä! Pääset tutustumaan myös vesijuoksuun ja saat vinkkejä vesijuoksun tekniikkaan. Vesijuoksu on helppoa ja tehokasta kaikille sopivaa liikuntaa. Juoksuvöitä saatavilla rajoitetusti.

Kesäliikuntakurssi 28.7.–3.8.2020

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 534 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 432 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kesän liikuntakurssilla ulkoillaan ja nautitaan kauniista luonnosta. Harjoitellaan mm. luonnon kuntosalissa, pelataan erilaisia ulkopelejä, jumpataan puistossa, suunnistetaan piharasteilla ja uidaan järvessä. Kurssilla nautitaan yhdessä liikkumisesta ja tutustutaan uusiin ihmisiin. Sopii miehille ja naisille tai pariskunnille. Saat virikkeitä omatoimiseen liikuntaan, kunnon parantamiseen sekä ylläpitämiseen. Sateen sattuessa liikumme sisätiloissa. Lue myös Lehmirannan juhla viikon ohjelmasta s. 10.

Muistijooga ja Pilatesta senioreille 10.–14.8.2020

Kouluttajina muistijooga- ja Pilates-ohjaajat

Hinta: 364 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 312 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Muistijoogassa tavoitteena on aivojen aktivointi sekä muistihäiriöiden ennaltaehkäisy. Muistijooga sopii kaikille perusterveille +60-vuotiaille, jotka haluavat huoltaa muistiaan. Pilates puolestaan on erityisesti keskikehon lihaksia vahvistavaa liikuntaa. Se on kehonhallintatekniikkaa, joka sopii erinomaisesti jokaiselle. Harjoitteiden myötä vatsa- ja selkälihakset vahvistuvat ja kehon ryhti paranee. Harjoitteissa käytetään apuna myös Pilates-palloa ja -rengasta.

Syksyn luontoliikuntakurssi 10.–14.9.

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 364 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 312 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Luontoliikuntakurssilla nautitaan syksyisestä luonnosta ja raikkaasta ulkoilmasta. Tehdään patikkaretkiä metsäiseen luontoon ja rentoudutaan ulkotulilla. Ohjelmassa myös suunnistusta piharasteilla ja luontopolulla. Kurssilla käydään läpi jokamiehen oikeudet ja suunnistuksen alkeet. Kurssilla on lisäksi liikuntaa sisällä ja vedessä, unohtamatta saunaa ja järvessä uintia. Lue myös Ikkivihreät -lomaviikon ohjelmasta s. 7.

Paritanssin jatkokurssi 13.–19.10.2020

Kouluttajana tanssinopettaja Antti-Ville Heikkilä

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

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



Seniorien uimakoulu 20.–26.10.2020

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 534 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 432 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Uimakoulu aikuisille jotka eivät osaa uida. Uimakoulussa harjoitellaan veteen totuttautumista, kokeillaan veden vastusta, painautumista pinnan alle, kellumista sekä liukumista. Mahdollisuuksien mukaan siirrytään uinnin alkeistyyliin. Sopii myös epävarmoille uimareille, jotka haluavat kehittää perusuintitaitoaan ja saada varmuutta vedessä olemiseen. Lehmirannan allas on matala (130 cm) ja tasapohjainen, sopien kaiteineen hyvin uinnin harjoitteluun. Käytössä on uimaopetukseen soveltuvia apuvälineitä. Lue lisää Lehmirannan juhla viikon ohjelmasta s. 10.

Lattaritanssin alkeet 13.–16.11.2020

Kouluttajana Sanna Takatalo-Heinonen

Hinta: 300 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 270 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssilla opetellaan lavalattareita; cha cha:ta, rumbaa, sambaa ja kokeillaan myös Bailatinoa (soololattareita). Mahdollisesti mukaan voidaan lisälajina ottaa myös fuskua. Kurssille voit tulla vaikka ilman paria.

Lavis – Lavatanssijumppakurssi 24.–28.11.2020

Kouluttajina Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajanohjaajat

Hinta: 364 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 312 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Lavatanssijumppa perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelyyn. Kurssilla tanssitaan tuttuja lavatansseja, kuten humpppaa, valssia, jenkkää, rockia/jiveä, foxia ja fuskua, mutta käydään läpi myös hieman vieraampia lajeja, kuten salsaa,

Muutokset mahdollisia.



rumbaa, masurkkua ym. Lavatanssijumppa on hauskaa, helpoaa ja hikistä. Mukaansatempaavan kuntoilun ohella opit lavatanssiaskeleiden perusteita. Kurssin aikana tutustutaan lisäksi Allas-Lavikseen ja tuolilla tanssittavaan Vire-Lavikseen. Kurssi sopii hyvin myös miehille! Lue lisää Aktiivilomaviikon ohjelmasta s. 6.

Puutarha ja luonto

Viherpeukalon niksikurssi 17.–20.3. ja 18.–21.9.2020

Kouluttajana puutarhuri Eero Myrskykari

Hinta: 270 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 240 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Oma piha – paras piha. Viherpeukalon niksikursseilla perehdytään puutarhan suunnitteluun, hoitoon ja kevät-/syystöihin omassa puutarhassa. Kysy asiantuntijalta puutarhasi haasteista sekä vaihda ajatuksia, tietoja ja taitoja muiden puutarhanhoidosta kiinnostuneiden kanssa. Kurssiohjelman lisäksi voit osallistua lomaviikon ohjelmiin, mm. vesijumppaan, illanviettoihin, yhteislauluhiin ja tansseihin.

Keväisellä niksikurssilla puutarhan kevättöiden lisäksi nautitaan väriterapiasta, leikitellään kesäkukkien väreillä, annetaan vinkkejä hyötykasvien viljelyyn ja saadaan ideoita erilaisiin yhdistelmiin. Aiheena lisäksi helppo ja värikäs ruukkuterassi ja yleensä ruukuissa kasvattaminen. Lue myös Aktiivilomaviikon ohjelmasta s. 6.

Syksyn niksikurssilla keskitytään puutarhan syystöihin ja hoitoon talven varalle. Kurssilla käsitellään myös hyötypuutarhaa, pihan oleskelualueita sekä terasseja. Talven aikana on hyvä suunnitella tulevat muutostyöt puutarhassa. Lue myös Lehmira-tanssii ja soi -viikon ohjelmasta s. 8, esim. 18.9. esiintymässä Kaija Pohjola.

Villiyrttikurssi 19.–22.5.2020

Kouluttajana Tarja Siuvatti

Hinta: 270 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 240 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Haluaisitko hyödyntää luonnonkasveja arjessasi ja ruokapöydässäsi, mutta et tiedä kuinka aloittaa ja miten erottaa käytökelpoiset villiyrtit myrkyllisistä. Kurssin aikana tutustutaan, tunnistetaan ja etsitään villiyrttejä. Käydään läpi vastuullista luonnonkasvien keräämistä, mistä villiyrttejä saa kerätä ja minkälaisista paikoista niitä löytyy. Kotiin viemiseksi saat mukaasi ravintopitoisten ruokien reseptejä mm. nokkosesta, vuohenputkesta, maitohorsmasta, siankärsämöstä, voikukista ja marjojen lehdistä. Tiesitkö, että lehtisalaattiin verrattuna esim. nokkosessa on satakertainen määrä C-vitamiinia? Tule kurssille kuulemaan lisää hyviä vinkkejä. Lue myös Lehmira-tanssii ja soi -viikon ohjelmasta s. 10.

Musiikki ja laulu

Viihdelaulukurssi 4.–10.2.2020

Kouluttajina kapellimestari, musiikkimajuri evp. Raimo Maaranen ja harmonikkataiteilija, äänitetuottaja Mika Tarkkonen

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 15 osallistujaa.

Kurssin aikana opetellaan laulamaan sekä tulkitsemaan laadukasta viihdemusiikkia elävän säestyksen sekä taustanauhujen kanssa. Kurssilla harjoitellaan kotimaisia ja ulkomaisia toivelauluja, laulelmia, iskelmiä, viihde- ja elokuvamusiikkia sekä kauneimpia hengellisiä lauluja. Kurssin osallistujia opastetaan sävelpuhtauteen, rytmiin ja laulutekstien sisäistämiseen sekä muodon rakentamiseen. Jokainen pääsee laulamaan ammattilaisten säestämänä. Kurssilaisia neuvotaan



Muutokset mahdollisia.

ja opastetaan henkilökohtaisesti kehittämään tulkintojaan oman tasonsa mukaisesti. Palaute annetaan välittömästi kouluttajien pitkän kokemuksen tuomalla ammattitaidolla. Huom! Joka kurssilla uusi ohjelma, eli kurssi sopii hyvin myös aiemmin osallistuneille. Lue myös Aktiivilomaviikon ohjelmasta s. 6.

Harmonikansoitto- ja laulukurssi 4.–10.2. ja 27.10.–2.11.2020

Kouluttajana harmonikansoiton opettaja Seppo Lankinen

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

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 Lehmira-tanssii ja soi -viikon ohjelmasta s. 8, esim. 18.9. esiintymässä Kaija Pohjola. Lue myös helmikuisen Viikko laulelleen -loman ohjelmasta s. 11 ja marraskuisesta Aktiivilomasta s. 6.

Karaoke ja lauluklinikakurssi 18.–24.2. ja 26.–30.11.2020

Kouluttajana musiikkipedagogi YAMK, Anna Schukov (lauluklinikat ja musiikin perusteet) ja Karaokeohjaajana Raija Bernitz

Hinta: 576 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 474 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Hinta: 388 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 336 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Tällä karaokekurssilla perehdytään mm. terveeseen äänenmuodostukseen, laulutekniikkaan ja äänenhuoltoon. Saat valmiuksia parempaan esiintymiseen, kappalekohtaiseen fraseeraukseen, tekstin tulkintaan ja rytmikkaan. Lisäksi harjoitellaan mikrofonitekniikkaa, hengityspaikkoja sekä yhteistyötä säestäjän ja/tai orkesterin kanssa. Karaokeharjoittelua ja -esiintymistä on päivittäin. Lisäksi joka päivä on kaikille yhteinen musiikin perusteiden opetustunti, jossa käydään läpi laulajille hyödyllisiä asioita, kuten nuottikuvaa, sävelta-soja, aika-arvoja, kappaleiden rakenteita, erikoismerkintöjä, sävellajeja, perussykettä, tahtiosoituksia jne. Jokainen pääsee kurssin aikana osallistumaan ammattipedagogin yksilölliseen lauluklinikkaan. Lue myös helmikuisen Viikko laulelleen -loman ohjelmasta s. 11 ja marraskuisesta Aktiivilomasta s. 6.

The Senior Vois of Lehmira-tanssii ja soi -laulukurssi 9.–15.6.2020

Kouluttajana harmonikkataiteilija, diplomilaulaja ja pedagogi Pekka Laakso

Hinta: 576 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 474 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Nyt kaikki laulamisesta kiinnostuneet mukaan leikkimieliseen laulukilpailukurssiin, joka on tarkoitettu vanhemmille aikuisille. Kilpailusarjoja kurssilla on yksi. Kurssilla opetetaan yksilöllisesti ja ryhmässä esiintymistaidon saloja ja laulamisen tyyliä. Miten valmistaudutaan esiintymiseen ja laulukilpailuun sekä miten ohjelmistoa valitaan. Opit uusia tapoja laulaa vanhoja tuttuja lauluja ja opit erottumaan eduksesi muista. Kurssiviikon perjantaina järjestetään ensimmäinen kilpailu, josta salonseutulaiset lauluammattilaiset valitsevat laulajat omaan ”talliinsa”. Kenen kohdalla tuoli kääntyy? Viikonlopun aikana tallien valmentajat sparraavat kilpailijoi-taan entistä parempaan suoritukseen. Sunnuntain loppukilpailussa voittajan valitsee Lehmira-tanssii ja soi -viikon ohjelmasta s. 8, esim. 18.9. esiintymässä Kaija Pohjola.





yleisö yhdessä valmentajien kanssa. The Vois of Lehmiraanan laulukilpailun voittaja (1 henkilö) saa palkinnoksi 6 vuorokauden lomaviikon Lehmiraantaan. Kurssi ei pääty, vaikka kariutuisit jatkoapaikoilta ensimmäisessä kilpailussa. Opetusta on kaikille kurssin loppuun saakka.

Lehmiraanan laulu- ja musiikkikurssi 13.–19.10.2020

Kouluttajana musiikkipedagogi YAMK, Anna Schukov

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Koetko olevasi laulutiedoton? Kurssi on suunnattu kaikille laulamista innostuneille. Tule rohkeasti mukaan ammatillaisen ohjaamalle laulukurssille, jossa lauletaan yhdessä ja yksin monipuolista musiikkia kansanlauluista iskelmiin. Kurssilla perehdytään yhdessä musiikin perusteisiin eri kapaleissa. Tällaisia asioita ovat mm. perussyke, nuottikuva, säveltasot, rytmiikka, kappaleiden rakenteet, erikoismerkit, sävellajit, tahtiosoitukset jne. Yhteisen opetuksen lisäksi saat yksilöllisellä lauluklinikavuorolla ammattipedagogin vinkit mm. äänenmuodostukseen, äänenhuoltoon, ääniaaasi, laulutekniikkaan, esiintymiseen, tekstin tulkintaan jne. Tervetuloa rohkeasti ja ennakkoluulottomasti mukaan oppimaan ja kehittämään omista lähtökohdistasi käsin! Lue myös Ikkivihreät -lomaviikon ohjelmasta s. 7.

Kirjoittaminen, maalaus ja askartelu

Kirjoittajakurssi 10.–16.3.2020

Kouluttajana sanataideopettaja ja kirjoittaja Päivi Haanpää

Hinta: 534 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 432 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Anna sanojen virrata! Kirjoita elämäkokemuksesi tarinoiksi, runoiksi tai vuoropuheluiksi. Kerää muistoja talteen, kerro ja jaa muiden kanssa. Anna mielikuvitukselle mahdollisuus: keksi uutta ja kuvittele.

Kurssilla opiskellaan kirjoittamisen perusteita, rohkaistetaan luovuuteen ja tavataan muita kirjoittamisesta kiinnostuneita kannustavassa ja luottamuksellisessa hengessä. Keskustelemme, kirjoitamme, kerromme, kuuntelemme. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo pitempään kirjoittaneille. Lue myös Ikkivihreät -lomaviikon ohjelmasta s. 7.

Akvarellimaalauskurssi 14.–19.4.2020

Kouluttajana akvarellisti Kaisa-Leena Kaarlonen

Hinta: 470 € / hlö / 5 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 395 € / hlö / vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssi on tarkoitettu akvarellimaalauksesta kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Päivittäin harjoitellaan eri maalausaiheita ja tekniikoita. Kevään valo innostaa maalaamaan. Jos sinulla on omia välineitä, otathan ne mukaasi. Välineet eivät sisälly kurssin hintaan. Kurssin sisällöstä ja välineistä voi tiedustella tarkemmin kouluttajalta puh. 040 5483 217. Lue myös Aktiivilomaviikon ohjelmasta s. 6.

Muistoina paperille – runokurssi 24.–27.7.2020

Kouluttajana toiminta- ja kirjallisuusterapeutti, FM, Satu Nieminen

Hinta: 300 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 270 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssilla käytämme materiaalina oman elämän aineistoa ja tapahtumia ja kiteytämme niitä erilaisiin runomuotoihin. Tutustutaan runouteen, erityisesti runojen analysointiin, tulkintaan ja esittämiseen. Kehitetään osallistujien omaa tulkintaa sekä tehdään rentoutus-, äänenkäyttö- ja kokonaisvaltaisen ilmaisun harjoituksia. Kurssilla leikitellään sanoilla,

tavuilla ja tunnelmillä. Käytämme erilaisia ”sytykkeitä” kirjoittamisen virittäjänä. Pyritään siihen, että sisäinen kriitikko ei saa otetta kirjoittajasta. Mukaan tarvitaan uteliaisuutta kurkistella omaan elämään, kynä, muistivihko ja avoin kokeileva mieli. Ota mukaan myös itsellesi merkittävä valokuva.

Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 21.–27.7.2020

Kouluttajana kuvataiteilija Kaari Hilikka Könönen

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Näe ja maalaa – maalaa ja näe. Kurssilla voi keskittyä öljy- (vesiliukoiset öljyvärit), akryyli- tai akvarellimaalaukseen, kukin oman valintansa mukaan. Tervetulleita ovat niin vasta-alkajat kuin konkarit. Vasta-alkajia neuvotaan perustekniikoissa ja pidempään maalanneita kannustetaan uusiin ilmaisu- ja materiaalikokeiluihin. Maalausmenetelmien ohella opitaan kuvallisen ilmaisun perusasioita, pohditaan kuvapinnan rakenteellisia tapahtumia sekä havainnoidaan värien ominaisuuksia ja vuorovaikutusta. Kurssi tarjoaa jokaiselle henkilökohtaista opetusta, jota luennot ja yhteiset arviointihetket täydentävät. Tervetuloa maalauskurssille nauttimaan Lehmiraanan kesäisestä miljööstä ja yhdessä tekemisestä sekä käymään antoisia keskusteluja kuvataiteesta ja sen erilaisista ilmaisumuodoista. Lue myös Senioritanssilomaviikon ohjelmasta s. 13.

Jouluaskartelukurssi 1.–5.12.2020

Kouluttajana Lehmiraanan liikunnan ja vapaa-ajanohjaaja Salla-Maaria Lehmissaari

Hinta: 364 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 312 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Ohjelmassa jouluisia askarteluja. Kurssilla valmistetaan niin joulun koriste-esineitä, joulukortteja kuin joululahjaksikin sopivia itsetehtyjä pukinpaketteja. Välineet ja materiaalit saat paikan päällä ja ne sisältyvät kurssin hintaan. Tervetuloa askartelemaan ohjatusti yhdessä kivassa seurassa! Samaan aikaan lomakeskuksessa Pelimanniviikon ohjelmaa (ks. s. 9).

Tietokone ja tietoverkot

Arjen tietotekniikkataidot I 17.–23.3.2020

Kouluttajana IT-kouluttaja, datanomi Jouni Ahonen

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssin aikana käymme rauhalliseen tahtiin läpi tietokoneen perusasioita. Opetellaan hakemaan tietoa netistä ja tutustutaan mm. pankkipalveluihin, Kelan sivuihin, reseptien uusimiseen ja yleensä sellaisiin palveluihin, jotka ovat siirtyneet verkkoon. Kurssin sisällöissä pyritään ottamaan huomioon asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Koulutuksessa käytetään Lehmiraanan ATK-luokan tietokoneita, mutta voit ottaa mukaasi myös oman kannettavan tietokoneen. Lue lisää Aktiivilomaviikon ohjelmasta s. 6.

Kerron sen kuvin verkossa 15.–18.9.2020

Kouluttajana verkkopedagogi Ida-Maria Tanhua

Hinta: 300 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 270 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssilla käydään läpi millaisia asioita kannattaa huomioida älylaitteella valokuvataessa. Pohdimme myös, mitä on otettava huomioon erilaisissa kuvaustilanteissa tai julkaistaessa valokuvia esim. sosiaalisessa mediassa. Mistä Internetissä löytyy kuvia, joita voi itse käyttää muualla verkossa? Lisäksi kurssilla opetellaan siirtämään kuvia älylaitteesta pilvipalveluun sekä poistamaan kuvia älylaitteelta. Tarvitset kurssilla joko oman älypuhelimien tai tablet-laitteen. Tervetuloa kurssille nauttimaan Lehmiraanan kauniista luonnosta ja palveluista. Lue myös Lehmiraanta tanssii ja soi -lomaviikon ohjelmasta s. 7.

Arjen tietotekniikkataidot II 19.–23.11.2020

Kouluttajina Verkkopedagogi Ida-Maria Tanhua ja IT-kouluttaja, Datanomi Jouni Ahonen

Hinta: 404 € / hlö / 4 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 352 € / hlö / 4 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssilla kerrataan tietokoneen perusasioita ja haetaan varmuutta netissä liikkumiseen, pankkipalvelujen käyttöön ja tutustutaan mm. Kelan sivuihin, reseptien uusimiseen ja yleensä sellaisiin palveluihin, jotka ovat siirtyneet verkkoon. Tämän kurssin aikana tutustutaan myös sosiaaliseen mediaan ja opetellaan käyttämään yhtä ajankohtaista sosiaalisen median palvelua. Kurssin sisällöissä pyritään ottamaan huomioon asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Koulutuksessa käytetään Lehmiraanan ATK-luokan tietokoneita, mutta ohjelmaan on varattu aikaa myös omien älylaitteiden (älypuhelin tai tablet-laite) käyttöön. Kurssin aikaan lomakeskuksessa myös joulukonsertti ja -ruoka.

*Rytmiä
Riemua
Rentoutumista
www.lehmiranta.fi*



Lehmirannan lomakeskus
www.lehmiranta.fi
puh. 02 7275 200
lehmiranta@elakeliitto.fi
Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

