

Arvoisa yhteistyökumppani

Palkansaajien lomajärjestöt A-lomat, SAL ja T-lomat ovat päättäneet yhdistää voimiaan. Uuden järjestön keskeisenä tehtävänä on kehittää kuntoremonttitoimintaa. Jatkossa palkansaajille tarjotaan palveluita, jotka edistävät työikäisten terveyttä, toimintakykyä sekä työssä jaksamista ja hyvinvointia. Toiminnan rahoitus haetaan Raha-automaattiyhdistykseltä.

– Kuntoremonttitoimintaa on tarjottu palkansaajille jo 20 vuotta, ja se on tullut elinkaarensa päähän. Kuntoremonttitoiminnan uudistamisella haluamme vastata yhteiskunnan ja työelämän muutoksiin sekä työurien pidentämisen tarpeeseen, kertoo A-lomien toiminnanjohtaja **Mervi Luostarinen**.

– Kuntoremonttitoiminnassa tulee jatkossa ottaa huomioon entistä enemmän työikäisten terveyshaittojen ennalta ehkäistä, kuten painonhallinta. Kohderyhmissä ovat mukana erityisesti miehet ja vähän liikuntaa harrastavat henkilöt. Myös nuorilla on tarvetta huolehtia omasta terveydestä ja saada tukea työelämässä pärjäämiseen, jatkaa Luostarinen.

### **Kehittämistä piloteissa**

Kuntoremonttitoimintaa kehitetään hankkeena, joka alkoi vuonna 2009. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman pilottihankkeen ohjausryhmässä ovat mukana palkansaajalomajärjestöjen lisäksi RAY, LIKES, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Työterveyslaitos ja EK.

Käytännön kokemuksia ja muotoa uuteen kuntoremonttiin haetaan eri puolella Suomea kuudessa kohteessa järjestettäviltä pilottijaksoilta. Näille jaksoille haetaan [www.kuntoremontti.fi](http://www.kuntoremontti.fi) -sivujen kautta.

Pilottijaksoilla on kolme teemaa: *Miesten sporttipäivät*, *Kadonnutta liikuntakipinää etsimässä* ja *Kohti kevyempää oloa*. Pilotit ovat osallistujille maksuttomia, osanottajat maksavat itse matkakulut.

– Pilotissa tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin ja arkiliikunnan mahdollisuuksiin sekä saadaan tietoa omasta kehosta ja kunnosta helpoilla, mutta kattavilla kuntotesteillä, kertoo Mervi Luostarinen.

Ohjelma sisältää tietoa ravitsemuksesta, levon merkityksestä sekä muista terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueista.

– Päivien aikana koetaan elämyksiä ja rentoudutaan muun muassa luonnossa liikkumalla. Tukea ja voimaa haetaan ryhmästä ja yhdessä tekemisestä. Keskeisenä osana ovat ohjaajien kanssa käytävät henkilökohtaiset keskustelut itselle tärkeistä elämäntapoihin ja terveyteen liittyvistä asioista sekä omista tavoitteista.

Muutama kuukausi varsinaisen jakson jälkeen järjestetään seurantaosio, jonne jaksoilla olleet henkilöt osallistuvat.

– Uudistuvalla kuntoremontilla haetaan myös osuvaa nimeä nimikilpailulla, johon voi osallistua [kuntoremontti.fi](http://kuntoremontti.fi) -sivuilla, kehottaa Luostarinen.

### **A-lomien palvelut tulevaisuudessa**

Vaikka uudenmuotoinen kuntoremonttitoiminta siirtyy perustettavalle yhteiselle järjestölle, A-lomien toiminta jatkuu osin entisellään.



Jäsenjärjestöjen jäsenet voivat edelleen vuokrata lomaosakkeita ja -mökkejä entiseen tapaan. Tiedot mökeistä ja varauskalenteri löytyvät osoitteesta [www.a-lomat.fi](http://www.a-lomat.fi) > Mökit.

A-lomat jatkaa kansainvälisen Intervac-kodinvaihtajien edustajana Suomessa. Kodinvaihto-ohjelmaan mukaan haluavat löytyvät osoitteesta [www.intervac-homeexchange.com](http://www.intervac-homeexchange.com).

– Kodinvaihto sopii mainiosti etenkin sellaisten lapsiperheiden lomailumuodoksi, jotka haluavat tutustua ja nähdä elämää muissa maissa ja kulttuureissa ruohonjuuritasolla, sanoo Luostarinen.

– A-lomat on myös mukana Suomen Retkeilymajajärjestö – SRM ry:ssä ja kauttamme akavalaiset saavat SRM:n edut ja palvelut jäsenhinnoilla.

A-lomien kautta voi hakea lisäksi tuetuille perhelomille. Lomatarjontaa on lapsiperheille, eläkeläisille ja työttömille ja heidän perheenjäsenilleen. Haettavista lomista tiedotetaan marras—joulukuussa jäsenliittoihin, ja tietoa tarjonnasta löytyy myös A-lomien verkkosivujen kautta.

### **A-lomien kuntoremontit ja perhelomat loppuvuosi 2011**

A-lomat tarjoaa edelleen tänä vuonna akavalaisille tuettuja kuntoremonttilomia, joita järjestetään kesän ja syksyn aikana.

Kesän kuntoremonteille ennättää hakea vielä mainiosti ja kiinnostavia jaksoja on tarjolla eri puolilla Suomea. Perheet voivat hakea syksyn perhelomille 12.8.2011 mennessä.

Lisätietoja:

A-lomat ry

Erkki Kangasniemi, puheenjohtaja

p. 050-1578, [erkki.kangasniemi@gmail.com](mailto:erkki.kangasniemi@gmail.com)

Mervi Luostarinen, toiminnanjohtaja

p. 040 584 5399, [luostarinen@a-lomat.fi](mailto:luostarinen@a-lomat.fi)